

Une nouvelle étude révèle que les patients atteints d'un cancer risquent davantage de mourir d'une maladie cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral

Une nouvelle étude publiée dans l'European Heart Journal, a montré que les patients cancéreux présentent un risque significativement plus élevé que la population en général, de mourir d'une maladie cardiaque ou d'un accident vasculaire cérébral. L'étude a examiné les données relatives à plus de 3 millions de patients atteints de cancer en provenance des États-Unis, couvrant une période de plus de 40 ans. Les chercheurs ont constaté que, tandis que 38% des patients étaient décédés des suites de leur cancer au cours de la période couverte par l'étude, 11,3% étaient décédés de problèmes cardiaques et vasculaires. Notamment, bien que les chercheurs affirment que leurs résultats « *mettent en évidence la nécessité de soins cardiovasculaires plus rapides et plus dynamiques chez les patients atteints de cancer* », Ils ne comprennent pas que les maladies cardiovasculaires et le cancer partagent la même cause principale: une carence chronique en vitamines, minéraux et autres micronutriments essentiels.

Les chercheurs ont découvert que parmi les 28 types de cancer examinés dans l'étude, le risque de décès par maladie cardiovasculaire était le plus élevé chez les patients atteints d'un cancer de la vessie. Près de 20% des patients

atteints de cette forme de cancer sont morts de problèmes liés au cœur et aux vaisseaux sanguins. Parmi les autres types de tumeurs malignes où les patients présentaient également un risque plus élevé que la moyenne de décéder d'une maladie cardiovasculaire, citons ceux du larynx, de la prostate, de l'utérus, de l'intestin et du sein.

Le risque qu'un patient décède d'une maladie cardiovasculaire était le plus élevé au cours de la première année de diagnostic du cancer. Comme cela coïnciderait probablement avec le fait qu'ils subissent des traitements hautement toxiques, tels que la chimiothérapie et la radiothérapie, tous deux liés au développement de problèmes cardiaques et vasculaires, cela n'est sans doute pas surprenant. De manière significative, cependant, les chercheurs ont observé que les taux de maladie cardiovasculaire continuaient également à être plus élevés au cours des années suivantes, même après que les patients étaient supposés être «indemnes» du cancer. Dans l'ensemble, les patients cancéreux présentaient un risque moyen de mourir d'une maladie cardiovasculaire de deux à six fois plus élevé que la population en général. Pour les personnes atteintes d'un cancer avant l'âge de 55 ans, ce risque était plus de 10 fois plus élevé.

Le savoir c'est le pouvoir

Pour tous ceux qui ont suivi les recherches du Dr Rath en médecine cellulaire et lu nos bulletins régulièrement au cours des deux dernières décennies, les nouvelles selon lesquelles les patients atteints de cancer risquent davantage de mourir de problèmes cardiaques et vasculaires ne seront probablement pas surprenantes. Les dommages causés par la toxicité des traitements anticancéreux conventionnels joueront

certainement un rôle dans ce risque. Mais comme le Dr Rath a montré, le *principal*La cause la plus courante de maladies mettant en jeu le pronostic vital, notamment les maladies cardiovasculaires et le cancer, est une carence chronique en vitamines et autres micronutriments essentiels. Découverte révolutionnaire que la médecine conventionnelle continue d'ignorer, le travail visionnaire du Dr Rath dans ce domaine ouvre la voie à un monde futur dans lequel les principales maladies mortelles peuvent être en grande partie prévenues et éradiquées.

Avec la science en place pour créer un tel monde, le moment est venu de commencer. Nous savons déjà, par exemple, que la maladie coronarienne est essentiellement une forme précoce de la maladie de carence en vitamine C scorbut . Dans le livre populaire du Dr Rath, " **Pourquoi les animaux ne sont pas victimes de crises cardiaques... mais de personnes** ", qui peut être téléchargé gratuitement en ligne , vous apprendrez à tirer parti de cette découverte et à prévenir non seulement les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, aussi l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et d'autres problèmes cardiovasculaires.

De même, des recherches menées au Dr. Rath Research Institute ont montré qu'une combinaison spécifique de micronutriments – comprenant la vitamine C, les acides aminés lysine et proline et un extrait de thé vert – peut bloquer tous les mécanismes clés qui font du cancer une maladie mortelle. . Cette découverte qui sauve des vies est résumée dans un livre intitulé " **Victory Over Cancer** ", rédigé par la Dre Aleksandra Niedzwiecki, également disponible en téléchargement gratuit en ligne .

C'est un dicton surutilisé ces temps-ci, mais la connaissance,

c'est vraiment le pouvoir. En tirant parti des informations de pointe sur la santé naturelle présentées sur notre site Web, vous avez le pouvoir de prévenir les maladies et de prolonger votre vie. À l'heure actuelle, près de 18 millions de personnes dans le monde meurent chaque année des suites de maladies cardiovasculaires, tandis qu'environ 9,6 millions d'entre elles meurent des suites d'un cancer. Quel que soit votre âge, si vous commencez dès aujourd'hui à suivre les recommandations de base en matière de santé cellulaire du Dr Rath , vous pouvez commencer par réduire votre risque d'ajouter ces statistiques.

Pour commander directement ces compléments alimentaires sur le site du Dr Rath : dr-rath.com

Contactez-moi en tant que conseiller en médecine cellulaire (cf certificate-1 certificate-2) contact@optimise-ta-sante.com

Je vous propose une consultation en naturopathie et en médecine cellulaire, découvrez-en plus en suivant ce lien : [consultation en naturopathie en ligne](#)

Maladie de Lyme

Voici un ensemble de livre sur la maladie de Lyme, zoonose transmise par une piqûre de tique.

- Le livre de Christian Perronne, spécialiste français de



la maladie de Lyme.

La maladie de Lyme, cette étrange infection déclenchée par une piqûre de tique, peut provoquer dermatoses, arthrites et jusqu'à des atteintes neurologiques.

Pourquoi les patients sont-ils souvent abandonnés à leur souffrance ? Pourquoi ne traite-t-on pas plus efficacement cette maladie alors que des solutions thérapeutiques existent ?

Le professeur Perronne, médecin et chercheur de renom, le premier à avoir sensibilisé les pouvoirs publics, raconte dans ce livre de manière claire et précise tout ce qu'on sait aujourd'hui de cette maladie et comment la guérir. Il répond également aux multiples interrogations de ceux, de plus en plus nombreux, qui sont concernés par cette affection.

Ce livre nous aide aussi à mieux comprendre et à savoir soigner cet ensemble de maladies mal connues dues à des infections cachées, comme la maladie de Lyme.

- Le livre de Richard Horowitz spécialiste américain de la maladie de Lyme.



Le Dr Horowitz soigne et guérit depuis près de 30 ans des personnes atteintes de Lyme et d'autres maladies invalidantes

transmises par les tiques. Ce livre rassemble toute son expérience. Objectif : mettre fin au calvaire de ceux qui souffrent.

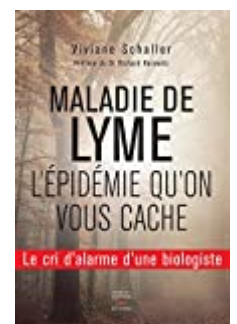
Vous avez eu un diagnostic de Lyme, mais vous ne guérissez pas malgré les traitements ? Vous trouverez une explication à vos troubles, des pistes pour évaluer le risque de co-infections, et des protocoles de traitement éprouvés, à partager avec votre médecin.

Vous vous plaignez depuis des mois ou des années de symptômes qui déroutent les médecins ? C'est peut-être Lyme et ses co-infections. De très nombreux patients sont infectés sans le savoir car les tests biologiques ne sont pas fiables. Ce livre vous aidera à évaluer vos risques d'être infecté(e) et vous mettra sur la voie du diagnostic et des traitements adéquats.

Vous avez reçu un diagnostic de fatigue chronique, de fibromyalgie, de pathologie auto-immune... ? Lyme mime toutes ces maladies. Le diagnostic différentiel en 16 points vous renseigne sur l'origine possible de ces troubles et les explorations complémentaires nécessaires.

Vous êtes médecin ? Certains de vos patients ont à coup sûr Lyme. Améliorez votre capacité diagnostique, familiarisez-vous avec la médecine intégrative de l'antibiothérapie à la phytothérapie en passant par les compléments antioxydants. Vous saurez réagir en cas d'échec d'un traitement, en explorant des pistes complémentaires, comme le dépistage d'intoxication par métaux lourds.

Le livre de Viviane Schaller, biologiste



Le 31 mai 2012, le ministère de la Santé ordonne la fermeture du laboratoire d'analyses Schaller, à Strasbourg, en pointe sur la maladie de Lyme – une affection grave transmise par les

tiques. On lui reproche d'utiliser un test de dépistage non homologué qui diagnostique davantage de cas de Lyme que les tests « officiels ». Plutôt que de s'interroger sur ses découvertes, on choisit en haut lieu de bâillonner la lanceuse d'alerte, qui sera même traînée en justice.

C'est cette situation absurde et scandaleuse que dénonce Viviane Schaller dans ce témoignage accablant. Elle raconte son combat pour faire évoluer le diagnostic de la maladie de Lyme et alerter autorités sanitaires, médecins et malades sur une épidémie dont l'ampleur est niée.

3 millions de Français infectés sans le savoir. 3 millions de personnes souffriraient de la maladie de Lyme mais moins de 10 000 sont soignées. La raison de cette situation ? Les symptômes miment une myriade d'affections et déroutent les médecins, qui fondent leur diagnostic sur un test biologique obsolète. Conséquence : les patients traînent leurs souffrances pendant des années.

Viviane Schaller révèle la collusion entre intérêts financiers, stratégie politique et enjeux de santé publique qui a abouti à cette situation, et propose des pistes pour sortir du déni.

Illustré de nombreux cas cliniques, un guide précieux pour comprendre la maladie de Lyme, ses symptômes et son diagnostic.



▪ Le 1er livre de Judith Albertat

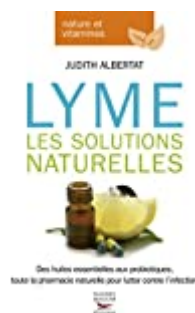
Une femme pilote instructeur dans une grande compagnie aérienne voit son état de santé se dégrader soudainement : douleurs physiques de plus en plus insoutenables, difficultés à parler, hallucinations visuelles, fatigue intense.

Elle consulte un, deux, dix médecins, trouve les meilleurs

spécialistes, passe des dizaines d'examens médicaux. Mais personne ne parvient à identifier la cause de ses souffrances. On finit par lui conseiller de consulter un psychiatre.

Convaincue au contraire que ses troubles sont bien réels et prête à tout pour en découdre avec le mal qui la ronge, cette femme décide de se battre.

Son parcours, décrit dans ce récit autobiographique, va l'amener à comprendre qu'elle souffre d'une maladie chronique en pleine expansion transmise par les tiques, les puces, les moustiques : la maladie de Lyme. Et surtout à découvrir qu'à côté des traitements proposés (antibiotiques), il existe des thérapies alternatives peu connues mais particulièrement efficaces.



▪ Le 2ème livre de Judith Albertat

À l'été 2011, dans *Maladie de Lyme*, mon parcours pour retrouver la santé, Judith Albertat dénonçait les difficultés rencontrées par les malades pour avoir un diagnostic fiable et trouver un médecin aguerri.

Formée depuis à la naturopathie, la nutrition et l'aromathérapie, elle a rassemblé ici tout ce qu'il faut savoir pour se soigner naturellement, une mine de conseils qu'elle tire de son expérience auprès de dizaines de malades mais aussi des découvertes scientifiques récentes. Son message : oui on peut sortir d'une maladie de Lyme chronique, mais les antibiotiques ne suffisent pas toujours, d'autant qu'ils peuvent entraîner des effets secondaires sérieux. Il faut restaurer en profondeur son « terrain », en particulier les systèmes immunitaire et digestif, et surtout recourir à des traitements naturels ciblés, puissants et sans risque.

Dans cet ouvrage, elle explique concrètement :

Quels examens permettent de faire le point sur son état de santé réel,
Comment combler les déficits en vitamines et minéraux et lutter contre l'inflammation,
Comment se désintoxiquer des métaux lourds et renforcer son système immunitaire,
Comment rétablir la perméabilité intestinale,
Quelles huiles essentielles utiliser et à quelles doses,
L'alimentation à adopter pour en faire une alliée de sa guérison.



- Le livre de Sophie Benarrosh

La vie de Sophie Benarrosh a basculé il y a dix-huit ans. État grippal, douleurs intenses, épuisement, vertiges, concentration difficile... Du jour au lendemain, elle est assaillie de symptômes violents et inexplicables qui laissent perplexes les spécialistes. Commence alors une errance médicale de quatre ans jusqu'au premier diagnostic : le Syndrome de fatigue chronique, maladie neurologique incurable, inexplicable, invisible. Puis un autre diagnostic s'ajoute, celui de la maladie de Lyme.

Armée d'une volonté de fer, elle entreprend ses propres recherches sur le mal qui la ronge. Recoupant de multiples travaux internationaux, elle découvre un lien entre la maladie de Lyme et les ravages des métaux lourds sur l'organisme.

Sophie Benarrosh a choisi de témoigner et de livrer avec précision les conclusions de son enquête, dévoilant les solutions et les conseils pratiques grâce auxquels elle commence à cheminer vers la guérison.

Un récit qui nous concerne tous, vivant, souvent grave, mais d'un optimisme contagieux.

« Votre itinéraire d'exception suscite émotion, admiration et respect. » Dr Richard I. Horowitz (États-Unis), auteur de Soigner Lyme et les maladies chroniques inexplicables

Préface du Pr Christian Perronne, spécialiste des maladies infectieuses et tropicales. Il est chef de département à l'Hôpital universitaire Raymond-Poincaré de Garches et préside le Conseil scientifique de la Fédération Française contre les Maladies Vectorielles à Tiques.

Le livre de Yannick



Yannick, 12 ans 1/2, fait des malaises suite à un état grippal. Il essaie de se lever mais ne peut plus marcher. Ses parents consultent rapidement. Après les pires diagnostics, commence une longue descente aux enfers qui durera 11 mois. Balloté de service en service, Yannick est pris pour un simulateur, les médecins pensent que tout se passe « dans sa tête », voire qu'il subit de la maltraitance de la part de ses parents.

Que faire quand son enfant dépérit ? Que faire quand aucun traitement n'est efficace ? Que faire face à l'absence de dialogue et au manque d'empathie du corps médical face à la souffrance de son enfant ?

Yannick a été sauvé par le professeur Perronne. Toutefois, cette histoire parmi tant d'autres révèle la méconnaissance de cette maladie et l'inefficacité des tests de dépistage.

Préface du Pr Christian Perronne

Les micronutriments peuvent protéger vos cellules de l'exposition aux rayonnements.

Dans l'article précédent, nous avons mis en évidence les dangers de l'exposition aux rayonnements. L'imagerie par rayons X (radiographie par exemple) et la tomодensitométrie (ou scanographie) sont des techniques très intéressantes et surtout efficaces car elles permettent de sauver des vies. Le problème c'est que comme ces techniques sont précises, indolores et offrent des résultats rapides, elles sont malheureusement sur-utilisées.

Depuis de nombreuses années, nous sommes tous exposés à ces rayonnements sans même le savoir. Et pour cause, on en retrouve dans l'écorce terrestre, dans les fours à micro-ondes, les lignes électriques, les signaux radios, les téléphones cellulaires, les scanners d'aéroports et même dans les vols transcontinentaux. Une étude récente nous montre qu'une exposition à ces rayons X, même de manière minime, peut endommager l'ADN cellulaire et causer de lourds dégâts tels que des cancers qui

peuvent intervenir près des appareils à rayons X.



Les enfants, les jeunes adultes et les femmes sont les personnes les plus sujettes à développer des cancers dus à une exposition aux rayons X, au cours de leur vie. Étrangement, de nombreux experts affirment que 40 à 50 % des tomodensitométries sont inutiles, ce qui permet de se poser des questions. À titre d'exemple, les enfants sont 10 fois plus sensibles à la même dose de rayonnement que les adultes. Les os et le torse des enfants étant plus fins, ils n'offrent pas une protection optimale contre ces rayonnements. Les radiations peuvent donc causer aux enfants des dommages au niveau de leurs organes vitaux et reproducteurs. Comme l'espérance de vie des enfants est beaucoup plus longue que celle des adultes, suite à une exposition inutile, ils ont tout le temps de manifester des problèmes à cause de cela. Par ailleurs, le fait que les enfants soient en pleine croissance, les cellules de leur corps ont plus de chance d'être modifiées par ces rayonnements. Dans le même sens, les femmes ont plus de chance de développer des maladies à cause d'une exposition aux rayons X. Une étude affirme qu'une femme sur 270 ayant effectué un scanner cardiaque à l'âge de 40 ans pour contrôler ses artères coronaires développera dans sa vie un cancer contre un homme sur 600. La différence est relativement flagrante.

Dans l'idéal, il faudrait être prudent et éviter de s'exposer aux rayons X surtout lorsque cela est inutile. Seulement, ce n'est pas toujours possible. Par conséquent, il est primordial d'adapter son régime alimentaire en conséquence en y incluant des micronutriments, par exemple.



VITAMINES C, A et E: En plus d'autres effets protecteurs, la vitamine C est la plus importante dans la prévention des dommages génétiques aux chromosomes, ainsi que pour la protection des cellules de la moelle osseuse. Elle agit également en synergie avec des antioxydants tels que les vitamines A et E pour prévenir la mort de cellules saines, provoquée par les radiations et pour induire la mort cellulaire (apoptose) des cellules endommagées.



PHYTONUTRIMENTS: L'extrait de thé vert est unique en ce qu'il protège les cellules qui se divisent rapidement dans le système digestif et la moelle

osseuse, et réduit les effets néfastes de l'impact des rayonnements. La quercétine protège les chromosomes et l'ADN mitochondrial. Le resvératrol protège les tissus les plus sensibles au rayonnement du foie et des organes digestifs. La curcumine protège les cellules normales contre les dommages causés par les rayonnements et augmente l'activité des gènes responsables de la mort des cellules cancéreuses.

AUTRES ÉLÉMENTS NUTRITIFS: La N-acétylcystéine (NAC) est connue pour agir en synergie avec les vitamines C et E pour protéger les cellules, même lorsqu'elle est prise immédiatement après une exposition aux rayonnements. Les minéraux tels que le zinc et le manganèse sont également des cofacteurs essentiels dans la protection antioxydante naturelle. Le zinc est connu pour protéger sélectivement la moelle osseuse, en particulier les globules rouges. Le zinc et le manganèse, ensemble, protègent efficacement les mitochondries cellulaires.

De nombreuses études vont dans ce sens. Si bien que les astronautes et le personnel d'équipage des avions consomment des doses plus élevées que la normale de micronutriments et antioxydants. Peu de personnes prennent réellement conscience de cela et n'adaptent donc pas leur régime alimentaire alors que c'est assez important. Pourquoi ? Tout simplement parce que les gens ne sont pas sensibilisés à cela. Il est donc crucial de prendre soin de sa santé en commençant par conserver un niveau d'antioxydants suffisant dans le corps et à l'augmenter en cas de besoin.

Pour en savoir plus sur la médecine cellulaire ou pour

recevoir des conseils suivez ce lien mentionnez l'ID du thérapeute 800118361

Si vous désirez en apprendre plus sur la médecine cellulaire, obtenir des conseils sur les compléments alimentaires, contactez-moi en tant que conseillère en médecine cellulaire (cf certificate-1 certificate-2) contact@optimise-ta-sante.com

Inscrivez-vous ici et apprenez-en plus : dr-rath.com

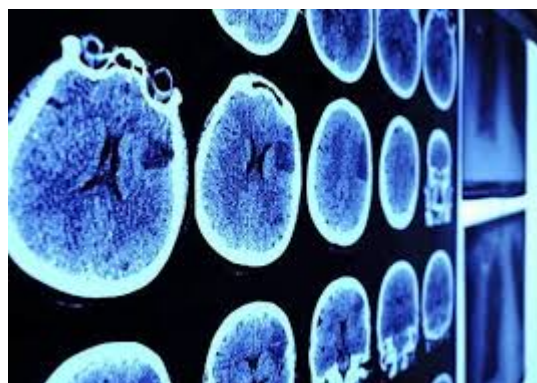
Je vous propose une consultation en naturopathie et en médecine cellulaire, découvrez-en plus en suivant ce lien : [consultation en naturopathie en ligne](#)

Le rayonnement de l'imagerie diagnostique peut causer des dommages cellulaires.

La détection précoce des problèmes de santé est très importante dans le diagnostic ou parfois dans l'élimination de la maladie dès son apparition. Au cours des dernières décennies, diverses techniques d'imagerie telles que les rayons X, les ultrasons, l'IRM (imagerie par résonance magnétique) et les scanners CT ou CAT (tomographie assistée par ordinateur) ont été développées et appliquées à des fins diagnostiques et thérapeutiques. Cependant, au cours des dernières années, de nombreux médecins, et en particulier des radiologues, se sont inquiétés de l'utilisation excessive de

certaines techniques de diagnostic, en particulier celles qui exposent les patients aux rayonnements.

Bien que l'utilisation peu fréquente de radiographies ou de tomodensitogrammes n'aura pas ou peu d'effets indésirables sur un patient, de multiples expositions aux rayonnements, même sur une courte période, peuvent causer de graves dommages aux cellules et augmenter les risques de cancer, de maladies cardiovasculaires et de nombreuses autres maladies. . En 2007 seulement, le National Cancer Institute des États-Unis a prédit que 29 000 futurs cas de cancer pourraient être liés aux 72 millions de tomodensitogrammes effectués dans le pays cette année-là seulement.



Malgré ces inquiétudes et mises en garde, l'utilisation des tomodensitogrammes diagnostiques a explosé aux États-Unis au cours des trois dernières décennies, passant de 3 millions de tomodensitogrammes dans les années 1980 à 70 millions en 2007 – ce taux a doublé ces cinq dernières années. Plus de 4 à 7 millions d'enfants américains effectuent des tomodensitogrammes et le nombre augmente de 10 % chaque année! Il est assez commun aux États-Unis que presque toute personne se plaignant de maux d'estomac passe un scanner abdominal. Le rayonnement d'un tel scanner abdominal est approximativement comparable à 200 radiographies thoraciques ou à 1500 radiographies dentaires.

En outre, les tomodensitogrammes sont de plus en plus utilisés pour des bilans de santé réguliers. Cela est particulièrement vrai pour l'imagerie des blocages artériels afin de détecter les cardiopathies athéroscléreuses à intervalles de six mois

ou d'un an. La raison en est que l'exposition aux rayonnements pour un tel scanner de diagnostic est extrêmement faible par rapport à un scanner régulier. Selon une estimation, un scanner régulier expose les patients à au moins 150 fois la quantité de rayonnement d'une seule radiographie thoracique.

Cependant, une étude publiée récemment indique que même une petite quantité d'exposition aux rayonnements due à des examens d'imagerie inutiles peut causer des dommages à long terme, qui peuvent faire surface même des décennies après l'exposition. Selon cette étude, l'exposition à de faibles doses de tomodensitométrie répétées entraîne un risque significativement accru de dysfonctionnement cardiovasculaire résultant de lésions des cellules endothéliales qui tapissent les artères coronaires.

Les chercheurs savent depuis longtemps qu'une forte dose de rayonnement réduit les niveaux d'oxyde nitrique dans les cellules. L'oxyde nitrique est un «facteur relaxant» naturel et aide à la relaxation des vaisseaux sanguins, maintenant ainsi des bons niveaux de tension artérielle. Dans cette étude récente, il a été noté pour la première fois que même une faible dose d'irradiation répétée peut entraîner une réduction de l'oxyde nitrique, endommager l'ADN cellulaire et induire un vieillissement prématuré des cellules par une augmentation des dommages causés par les radicaux libres. De telles altérations du fonctionnement cellulaire peuvent entraîner de graves implications pour les systèmes cardiovasculaires et les autres organes.



Bien que certains scanners fournissent des informations utiles et puissent sauver des vies en cas d'urgence, il convient d'éviter l'utilisation excessive de rayons X et de scanners inutiles.

Les lignes directrices sont encore floues sur qui devrait ou ne devrait pas passer des tomodensitogrammes, et quelles devraient être leurs indications et fréquences exactes. Il est important que les gens soient conscients des effets immédiats et à long terme des rayonnements ionisants, et l'éducation est la seule clé pour la protection.

Pour en savoir plus sur la médecine cellulaire ou pour recevoir des conseils suivez ce lien

Si vous désirez en apprendre plus sur la médecine cellulaire, obtenir des conseil sur les compléments alimentaires, contactez-moi en tant que conseiller en médecine cellulaire (cf certificate-1 certificate-2) maite@optimise-ta-sante.com (bientôt un ID skype pour vidéo conférence)

Pour commander directement des compléments alimentaires sur le site du Dr Rath : dr-rath.com

Le mini trampoline d'intérieur

Le mini trampoline d'intérieur est très prisé outre atlantique par les particuliers pour les nombreux bienfaits qu'il procure. Il commence depuis quelque temps, à se faire une place sur le territoire européen. Voici un petit listing des bienfaits provoqués par l'utilisation du mini trampoline.

1 – Le mini trampoline et les maux de dos

Une pratique quotidienne de 7 minutes du mini trampoline réduit les douleurs de dos (par exemple dues à une hernie discale). Il muscle et répartit les force pour apporter confort et soulagement des douleurs.

2 – Le mini trampoline et l'ostéoporose

Selon une étude parue dans le New York Time en 2011, il est conseillé, pour soulager l'ostéoporose, d'effectuer de simples mouvements d'oscillations, ce que le mini trampoline permet largement, favorisant ainsi la diminution des symptômes de la maladie.

3 – Les mini trampoline sur les lymphes et œdèmes

Lorsque le système lymphatique marche moins bien ou plus lentement, l'organisme devient plus vulnérable aux virus et autres maladies. Si la lymphe ne circule pas bien, des œdèmes peuvent se former au niveau des bras et de jambes. Un entraînement sur mini trampoline permet de stimuler la circulation du système lymphatique.

4 – Le mini trampoline et l'arthrite

La pratique du mini trampoline permet de tonifier et de développer les muscles qui se forment autour des articulations et évite ainsi la propagation de l'arthrite et ses douleurs articulaires (qui peuvent devenir réellement handicapantes).

5 – Le mini trampoline et le poids

On ne le dira jamais assez, mais la pratique d'une activité physique régulière aide à perdre du poids. Grâce à son action sur les muscles du corps et l'effort, le mini trampoline permet une gestion de poids efficace et qui tient dans le temps.

6 – Le mini trampoline, le stress et le burnout

La pratique d'un sport et d'un entraînement sur trampoline permet de libérer des endorphines et de soulager les symptômes du stress et d'un burnout pendant ou après une fatigue psychique trop importante.

7 – Le mini trampoline et le diabète

Les entraînements sur trampoline permettent de prévenir de l'apparition du diabète ou, s'il est déjà là, à en réduire les symptômes. Il permet de stimuler et de réguler le taux d'insuline. Selon certaines études, l'effet tient jusqu'à 24 heures après une séance d'entraînements. Au delà, il faut recommencer.

8 – Le mini trampoline et les exercices de cardio

La pratique de sport sur mini trampoline permet de réaliser des exercices de cardio qui favorise une bonne santé de votre cœur (en boostant la circulation sanguine et le transport en oxygène) et diminue les risques de problèmes cardiaques.

9 – Le mini trampoline et le système immunitaire

Pour garder un système immunitaire performant, il faut être naturellement en bonne santé. Cela passe par une alimentation saine, variée et par la pratique d'une activité sportive régulière, possible avec ce type d'équipements d'intérieur.

10 – Le mini trampoline et les allergies

Le sport permet de booster le système immunitaire (surtout après le passage froid de l'hiver). Bouger permet de remettre en route votre corps pour affronter les allergies qui reviennent avec le printemps (notamment le pollen). N'hésitez pas à pratiquer des entraînements de mini trampoline pour garder la forme et lutter contre les allergies.

11 – Le mini trampoline et le plancher pelvien

La marche sur un mini trampoline peut aider à muscler le

plancher pelvien et de fait améliorer ou réduire les fuites urinaires.

Quel type de mini-trampoline choisir ?

Il est préférable d'acheter un mini-trampoline munis de bandes élastiques ou d'élastiques plutôt que des ressorts, de un les élastiques sont plus souples que les ressorts et de deux ils ne font aucun bruit.

Ma sélection :



▪ <https://amzn.to/2FgHXRJ>



■
<https://amzn.to/2WStPca>